

# Programme de base du Bon Dormeur



Le programme de base du Bon Dormeur, s'appuie et met en pratique les 4 points fondamentaux du Bon Dormeur.

En suivant ce programme, tu devrais dormir environ 6h et te réveiller en pleine forme !

Ce programme te permettra de dormir de 23h30 jusqu'à 6h30.

N'hésite pas à adapter les heures du programme en fonction de tes besoins.

---

13h00 :

- Arrête de consommer du café, oriente toi vers du café décaféiné ou des tisanes.
- Ne fais pas non plus de siestes.

19h30 → 20h30 :

- C'est l'heure du dîner. Oriente toi vers de la nourriture saine, essaie de faire toi-même ton repas. Attention à ne pas te gaver.
- Mange un petit dessert que tu aimes, il t'aidera à te détendre.
- **Pas d'alcool**, même pour l'apéro.
- Exemple de repas :
  - ◆ Un peu de soupe
  - ◆ 2 oeufs à la coque avec un peu de pain
  - ◆ Un dessert de ton choix et un fruit

20h30 → 21h00 :

- Fais l'amour. Même seul.
- Tu sera plus détendu après ça.

21h00 → 22h30 :

- Quartier libre, tu peux regarder la télé, Netflix, naviguer sur ton téléphone.
- **Attention, à ne pas faire d'activité stressante.**
- Tu peux t'occuper de ton chez-toi, préparer la cuisine et tes affaires pour le lendemain.

22h30 → 23h30 :

- C'est l'heure de couper tous les écrans.
- Active un filtre anti lumière bleue si jamais tu dois regarder ton portable.
- Activités que tu peux faire :
  - ◆ Lire un livre (fiction de préférence)
  - ◆ Prendre un bain ou une douche chaude
  - ◆ Faire de la méditation, du yoga
  - ◆ Faire un massage, te faire masser et/ou t'auto masser
  - ◆ Faire des étirements
  - ◆ Jeux de carte (simple et sans enjeux)

- Il est important que tu respectes cette étape, ton état émotionnelle avant de dormir à un grand impact sur la qualité de ton sommeil.

23h30 :

- C'est l'heure d'aller au lit.
- Si tu as suivi correctement ces étapes, tu devrais rapidement t'endormir.
- Pour t'aider à t'endormir, tu peux compter de 100 à 1. 100, 99, 98 ... (si tu arrives au bout, recommence).
- Si tu ne trouves pas le sommeil au bout de 20min, assieds toi sur une chaise à côté de ton lit. Restes-y 20min dans le noir, en te concentrant sur ta respiration. Puis retourne te coucher, et recommence jusqu'à que tu réussis à dormir.
- Si tu n'arrives pas à t'endormir, ne reste pas dans ton lit, c'est important.

6h30 :

- C'est l'heure du réveil.
- Normalement, tu devrais te réveiller en pleine forme !

## Recommandations

- Peut-être que ce sera difficile les premiers jours. Tiens le coup ! Au bout d'une semaine, tu devrais retrouver un bon sommeil.
- Peut-être que pour toi cela est difficile à mettre en place. Essaie de suivre ce programme par petits pas. Met en place une première habitude de ce programme puis une autre ....
- Essaie de suivre ce programme même le week-end ! La régularité est un élément fondamental pour bien dormir.

## Si tu rencontres toujours des problèmes...

- Si après avoir suivi, tu rencontres toujours un ou des problèmes lié au sommeil ou à un manque d'énergie, il te faut un programme personnalisé à tes besoins.
- Le programme de base du Bon Dormeur, convient à 80% de la population.
- Le sommeil est plus ou moins impacté par tout ce que tu fais la journée, manges, penses...

- Lorsque je me suis mis à mieux dormir, j'ai dû suivre un programme en détaillant toutes les activités de la journée pour ne rien laisser au hasard !
- Résultat, je dors et je suis en pleine forme !
- Tout le monde peut retrouver un sommeil de qualité !
- Je suis sûre que ça marchera pour toi aussi, c'est à la portée de tous.
- Maintenant, regarde sur mon site ([ici](#)) les services que je propose. Il y en a sûrement un qui te conviendra.

Je te souhaite une bonne nuit !

Romain